



【10月の保健目標】
目を大切にしよう・姿勢を正しくしよう

令和2年10月7日
No.7 栃木西中 保健室

早いもので2020年も、二桁の月、10月となりました。新しい生活様式を取り入れながら、各教室から響いてくる合唱の歌声に耳を傾け、西中のみなさんを陰ながら応援している今日この頃です。秋は過ごしやすい季節ですが、1日の寒暖差が大きいので、風邪をひかないようにして、実りの秋を満喫しましょう。



2019年 日本ユニセフ協会「世界手洗いの日」プロジェクト手洗いハンドブック参考

みなさんも、手洗いの習慣が身についたことと思います。手洗いは、感染症や風邪などの病気にかからず、元気に過ごすために欠かせません。そこで今回は、ユニセフの世界の「石けんを使った正しい手洗いの活動」を紹介します。「手洗いが守るが守る健康と命」について学びましょう。

なぜユニセフは手洗いを広めるのか？子どもたちが命を失う主な原因は？

世界では、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間590万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事・・・それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子ども達が年間約150万人もいます。もし、石けんを使って、正しく手を洗うことができれば年間100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。大切な命を守るために、生涯に渡って「石けん手洗い」の効果を胸に刻み、実行していきましょう。



薬の飲み方、考えよう

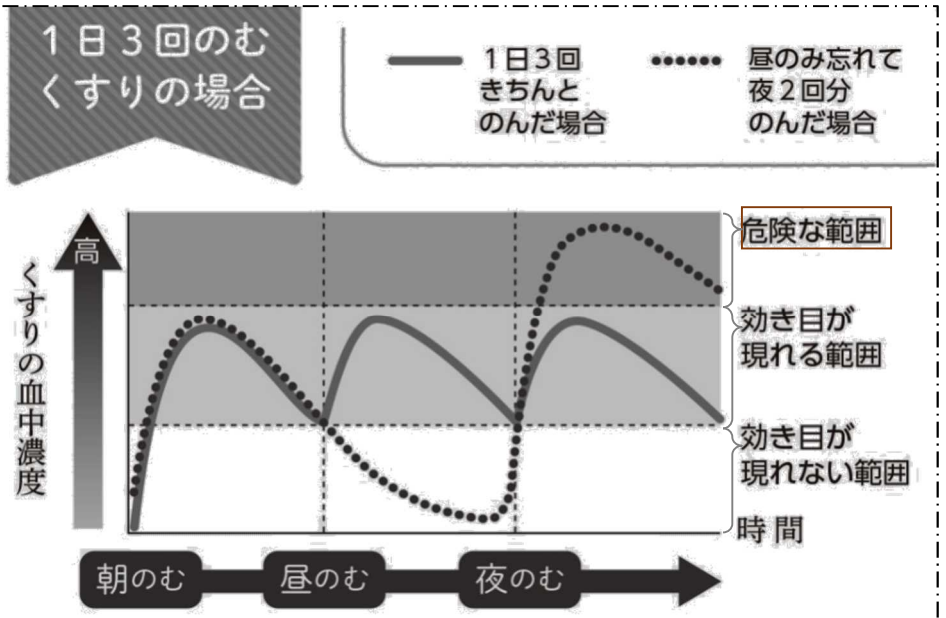
薬と健康週間10月17日~23日

薬を飲み忘れたから2回分の薬を飲もう

これOK?

薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・容量が決められているのです。

だから、2回分の薬を一緒に飲むのはダメなのです。



コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中に入ってくる新型コロナウイルス！目から入る可能性があることを知っていますね。感染している人の咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると、目の粘膜から体の中に入ってくるかしまうかもしれないのです。だから、やっぱり、石けん手洗いは大切ですね。



あら洗っていない手で目を触らない



知っておきたい

IT眼症



「IT眼症」とは、上の絵のようなスマホなどの「IT機器」を長時間使ったり、体によくない使い方をしたりして起きる目の病気のことをいいます。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけでなく、子どもにも増えている病気です。

◎どんな症状があるの

目

- ・ぼやけて見えにくい
- ・物が二重に見える
- ・目が重たい
- ・目がかわく（ドライアイ）



目以外にも...

体

- ・頭痛
- ・めまい
- ・吐き気
- ・肩や首などのこり、痛み、しびれ



心

- ・イライラする
- ・不安感、気分が沈む
- ・さまざまな心の病気にも...



目の潤い低下！ドライアイ

ふだんのまばたきは1分間に20回位。でも画面に夢中になると、1分以上まったくしないことも！！まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。



体、そして心も...

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に！すると、自律神経が乱れて、全身そして心にも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、心の発達に悪い影響があると言われています。



◎どうやって防ぐの？

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、なかなかこれが難しい！！そこで、今日からできる「目に優しいIT機器の使い方」や「リラックス法」にチャレンジ!! できることから始めて、一生使う目に、思いやりの気持ちを！

2つの50のおきて

IT機器は...

- ①必ず50cm以上離れて見る
- ②文字の大きさや画面の明るさを調整し、連続で使用するのは50分以内にする



遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるのがポイント！1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉毛様体をほぐしましょう。

